

＼ウォーキングもOK／

# RAKU SPA Cafe × ランニング

# RUN SPA

ご利用時間 平日のみ7:00~20:00(最終受付19:00)

## ご利用の流れ

1

フロントにて「RUN SPA」利用の旨をお伝えください。スタッフより受付票を渡します。必要事項をご記入ください。

【RAKU SPA Cafe 浜松】RUN&SPA		
受付日	/	担当名
脱衣所		男・女
ロッカー番号		
フリガナ		
名前(フルネーム)		
連絡先		
入館予定	60分・90分・フリータイム	
※ お戻り時に受付したバンドを再度お渡しいたします。		
受付時間		



2

リストバンドをお渡しします。ご自身の荷物を脱衣所のロッカーに入れランニングの準備を行ってください。



※このとき館内利用(カフェ・滋和堂等)はできません。

3

フロントにてリストバンドをお預かりし番号札をお渡しします。番号札は戻られた際にリストバンドと引き換えになります。無くさないようにご注意ください。



## 注意事項

- ・ランニング、ウォーキング以外(買い物や一時帰宅等)、本企画の趣旨と異なる行為は今後のご利用をお断りする場合がございます。
- ・既に入館している時間制(60分・90分)利用のお客様は受付いたしかねます。朝風呂でご入館されているお客様は、RUN SPA外出時間も滞在時間に含まれております。10:00(朝風呂終了時刻)までに精算をされなければ追加料金が発生いたします。
- ・出発から2時間の経過、もしくは20:00(RUN SPA利用終了時刻)までに店舗へお戻りにならない場合はご連絡を差し上げることがございます。
- ・RUN SPA外出時のトラブル、事故等一切の責任を負いかねます。

## RUN SPAを楽しんだあとは!

1

フロントにて番号札をお渡しください。入館受付を行います。入館コース(フリータイム・時間制)をお選びください。

60分コース 90分コース フリータイム

2

お風呂、カフェ、読書、リラクゼーション、睡眠... 当館施設をごゆるりと満喫くださいませ。



Let's enjoy RUN SPA!!



RAKU SPA Cafe

# RUNNING MAP

ランニングを始めたばかりの方から上級者まで楽しめる、おすすめランニングコースをご紹介します！  
ランニングでたっぷり汗を流したら、お風呂⇒カフェご飯⇒コミックの順に1日満喫♡



INFORMATION ! コース上の注意 A 主な見どころ

目的地到着後は、公園内のウォーキングコースや浜松城の見学がおすすめです!

## 浜松城コース

ランの距離  
約10km

ランの時間 約1時間15分 (8km/時で計算)

消費カロリー 約545kcal (35才女性・体重50kg)

アップダウン ゆるい 0 1 2 3 4 5 ぎつい

フラットあり、なだらかな登りありのコース。  
目的地到着後は、遺跡散策がおすすめです!

## 蛭塚遺跡コース

ランの距離  
約8km

ランの時間 約53分 (8km/時で計算)

消費カロリー 約436kcal (35才女性・体重50kg)

アップダウン ゆるい 0 1 2 3 4 5 ぎつい

RAKU SPA Cafe

一步踏み出そう! RUN SPA (ランspa) ♪

荷物を預けてランニングが走った後はRAKU SPA Cafe 浜松ですっきり! すべてのランナーをしっかりサポートします。